

19.03.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Entspannung und Auszeiten

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du eingekeilt in Deinen zahlreichen Beschäftigungen keinen Ausweg mehr siehst und deshalb verhärtest.“

Dieses Zitat stammt nicht aus einem modernen Ratgeberbuch über den Stressabbau. Dieses Zitat stammt aus einem Brief, der vor fast 1000 Jahren geschrieben wurde, von Bernhard von Clairvaux, einem Mönch, an den damaligen Papst.

Vorwürfe an den Papst

Er nimmt in diesem Brief kein Blatt vor den Mund und macht dem Papst heftige Vorwürfe. Er verliere sich in zu viele Aktivitäten, verhärtete sich, könne sich selbst nicht mehr spüren und damit auch nicht wirklich anderen helfen.

Und das finde ich hoch aktuell. Es passt nicht nur in Managerseminar. Es passt auch zu sozialen Berufen oder zu Menschen, die sich ganz viel für andere engagieren: Wer immer für andere da sein will, kann sich darin selbst verlieren.

Dinge auf den Prüfstand stellen

Gerade die Fastenzeit könnte auch dafür gut sein: darüber nachdenken, in welchem Hamsterrad ich gefangen bin. Immer nur aktiv sein, kann ganz schön erschöpfen. Ich nehme mir vor, mal alles auf den Prüfstand zu stellen: was mache ich da eigentlich jeden Tag? Muss das sein?

Eines nehme ich mir jedenfalls fest vor: eine Stunde am Tag nur für mich. Und zwar ohne irgendwelche Aktivitäten oder Dinge, die unbedingt noch erledigt werden müssen. Wenigstens jetzt in der Fastenzeit werde ich es mal ausprobieren. Und hoffe, dass es auch danach noch gelingt.

Am Ende seines Briefes an den Papst schreibt Bernhard von Clairvaux: „Gönne Dich Dir selbst. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“ Das finde ich einen tollen Vorschlag!